



健康寶庫

衛生署長者健康服務

小美是一位家中照顧者，自其母親多年前被診斷患有老年癡呆症以後，便辭去了工作，留在家中獨力照顧對方。小美積極地學習病理知識和護理技巧，對於能讓母親留在家中安渡晚年，她深感安慰。在這段日子，她體會到親情的可貴，對生命意義亦有更深的領會。可是，近來母親的情況愈來愈差：晚上不肯

# 如何處理照顧者的壓力

睡覺，不是亂搞東西，便是想偷走；日間卻老是坐着打瞌睡，不肯吃飯和洗澡，每次都要又哄又嚇才肯合作。小美日間忙得透不過氣，好像活在籠牢裡；夜裡不敢睡熟，生怕媽媽起床會引起意外。長期睡眠不足致使她常感疲倦和煩躁，有時她還會按捺不住向母親發脾氣，事後卻又會很後悔，還會自責和哭泣。她開始擔心自己會精神崩潰……。

家中照顧者日以繼夜、不辭勞苦地侍奉親人，行為令人感動。許多照料家中年老患病者的人，都像小美般能從中獲得啟發，不過，他們亦要肩負沉重的壓力。小美的處境可能是長期處於過度壓力之下所致，情形並不罕見。一般人在壓力超出負荷時，或會出現一些不良反應，例如：疲倦、心跳、消化不良；情緒變得緊張、暴躁；思想趨向消極、精神

難以集中；還有失眠、食慾不振、社交退縮等行為。

其實，照顧者應量力而為。須知道，照顧者本身也得要身體健康，才能勝任照顧別人的工作。當不能再獨力承擔工作時，便應與其他家人共同分擔，亦應簡化護理程序，固定每天例行的工作，以善用時間。不妨多打聽社區內的機構，有甚麼支援服務可幫助減輕負擔；在家可以練習鬆弛技巧，有助紓緩壓力。但倘若情緒仍然難以控制，應求醫治理。



耳鳴，此為男性更年期之始。本身無任何器質性之疾病，但人到靜處覺雙耳有蟬鳴聲，白天及上街人多處又不感覺到。一般年紀漸長，首先會有感：眼不清，耳不靈兼耳鳴之象。耳鳴常伴與肝、脾、腎、膽、胃等臟腑病有關，尤其最明顯的是腎氣虛弱者最為常見。耳為腎之外竅，故腎精不足，髓海空虛，即產生耳鳴。

實熱者瀉之，易瀉者見效快；腎虛、胃弱者宜以溫。不能急，日常要助以溫：黑芝麻、粟子、芡實、合桃、蓮子均可作輔助性食療；湯水用甲魚（水魚）、鮑魚、海參、鯉魚、配中藥杞子、桑椹、當歸等，視乎本身需要而選取材料。最好配合針灸治療，會事半功倍。



對病療法

李南

## 耳鳴

耳鳴者 日常的飲食



健康在您手

陳日

報載 名公立醫院外科醫生跳樓死亡，事後證實他

名是牙醫，但醫生確實好像不曾聽說過。但始終醫生也是人，有機會通過一些高危行為而感染愛滋病。新聞沒提他為何跳樓自殺，猜測他可能有情緒問題或

已有愛滋病。而這些暫時只是驗血得知的受感染者，一般在十年內會發病。從性別分佈可見，絕大部分（約八成）受感染者都是男士，這可能是因為

歲的長者，也是男性為主（87%）。2011年的新個案中，見近三十多位長者，而已經證實演變至愛滋病的，至今共有200位長者，佔所有患者9%。

# 醫生也愛滋

自從何大一發明了雞尾酒療法，愛滋病已不算是不治之症，但仍然是一種可怕的性病，因此絕不宜掉以輕心。 既然主要傳播途徑是性接觸，最重要的預防方法就是避免婚外性接觸。若已是長者，更不宜冒險。否則，臨老入花叢，卻把嚴重性病帶回家，感染老婆，確會愧對家人呀！

自從1984年香港開始有愛滋病檢驗以來，引致市民關注的個案曾有一

與感染愛滋有關，例如抑鬱、內疚等等。 翻查衛生署有關愛滋病感染的統計數字，在過去近三十年間，香港共錄得五千多宗已感染病毒的個案，其中約一千二百人

傳播途徑的緣故：這五千多人中，四分三是通過性接觸感染，當中約三分之一是同性，三分之二是異性。 可別以為這是年輕人的病，在這五千人當中，有接近四百人是超過六十

把關節血液循環提升，將天氣帶來的影響相對調低。 運動是我們時常推介紹給長者的



藥有所依

陳一元

長者若有興趣到郊外行山，經過新界或離島的一些小村，會發覺愈來愈多人在家中的庭園栽種金銀花。金銀花並不難種，除了泥土和水份，最重要是有充足的陽光，曬得愈多愈好。此外，還要有竹棚、鐵絲網之類，讓金銀花有攀爬的空間，它便自然會快高長大，而且一年四季經常開花。正常來說，金銀花應是夏初開花的，但香港氣候和國內有異，在香港的金銀花，一般都習慣了四時開

花。金銀花是常用的中藥，目前國內所有中醫所開的方劑之中，平均有三分之一會用到金銀花，可見它的常用程度。近年，長者使用中成藥愈趨普遍，本港亦已推行中成藥註冊制度。據統計，處方

## 金銀花簡單防流感

中用了金銀花的中成藥有二百多種，例如銀翹散、銀翹解毒片等的「銀」，便是指金銀花。

金銀花的主要功用，是清熱解毒。清熱解毒包

含的意思很廣泛，對抗和預防流感、感冒病毒也是其中之一。2003年沙士肆虐時，國家公布的預防沙士（當時叫「非典」）中藥處方中，金銀花是排首位的藥，意即最重要的一隻藥。

長者日常可利用金銀花預防感冒和流感，不需用到複雜的處方。只需到中藥房買數錢金銀花，每次取810個（金銀花藥材應是未開的花蕾），用滾水泡幾秒後倒去，以除去金銀花表面的不潔物，然後再沖滾水泡來當茶飲。每天飲一杯，一星期後可停兩三天，再飲一星期，如此類推，非常方便。



每逢踏入三四月，天氣忽冷忽熱，濕度亦相對較高。這些天氣對長者來說，真的十分懊惱：影響身體四周痠痛，關節不適，令人做甚麼也提不起勁來，心情煩躁，坐立不安。其實，要應付潮濕天氣對身體的影響，並不是沒有辦法的。

首先，大家要瞭解為甚麼身體在這種天氣情況下會出現痠痛：原因是長者身體組織多有勞損，這些患處會因為血液循環不良而導致痛楚。潮濕天氣會影響血液流動速度減慢，令勞損位置更加「血

不通」，正所謂「血不通則痛」，這便是在潮濕天氣和下雨天的氣候，長者大多會覺得渾身不自在的緣故。



物理治療 保安康

陳震賢

要增加血液循環其實並不困難，最簡單的方法莫過於在患處敷熱，局部增加血流量，減低疼痛。因此，筆者經常建議長者恆常敷熱，

## 潮濕天，要保健

最佳保健項目，大家要選擇合適自己的運動，並且要在適當時間進行，而非盲目跟隨。這一點相信必定要找物理治療師商議，而不是自行判

斷。 在飲食方面，長者亦可嘗試多喝祛濕湯水，如生熟薏米煲水；大家亦可請教中醫師，配合不同的體質進補。一般長者往往會有血液循環不足的情況出現，因此，由飲食入手調理身體，增強抵抗力，亦可減低身體受天氣轉變的影響。

在潮濕月份，長者難免遇到不少身體上的毛病，不過，只要處理得宜，問題大多可以迎刃而解。大家在這段時間如遇上任何關節問題，請盡快找物理治療師商議治理吧！



### 「藥療輔導服務」計劃

由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。